

Medikamentfritt behandlingstilbud

Kort referat fra Åpent møte i regi av LPP Vesterålen og Sortlandshjelpe 13.2.

Bakgrunn for møtet

I 2017 åpnet helseminister Bent Høie den regionale enheten Medikamentfritt behandlingstilbud ved Universitetssykehuset i Tromsø. Enheten – som var den første i sitt slag i Norge – har seks sengeplasser, 21 årsverk, og skal ta imot pasienter fra hele Nord-Norge.

Dette er et tilbud til pasienter med psykoselidelse eller bipolare lidelser som ønsker å greie seg uten medisiner, eller trappe ned på et høyt medisinbruk.

Heldigvis er det noen som har ønsket å komme ut av denne pillebruken

Som pårørende har vi gjennom lang tid observert mange **negative bivirkninger** av et høyt medisinbruk. Når vi ser mengden av piller som blir skrevet ut, lurer man av og til på om dette er til beste for pasienten eller for legemiddelindustrien.

Bivirkninger gjør at de er ekstra motivert. En av disse er Mikael som på eget initiativ i samarbeid med dette tilbudet i Tromsø, fikk starte nedtrappingen av et langvarig medisinbruk.

Han orienterte forsamlingen om sine erfaringer og perspektiver på en slik nedtrapping. Det var en **tidkrevende jobb å finne tilbake til seg sjøl, uten disse dempere på følelseslivet**. For landingstid **etter nedtrapping trengtes støtte**. Det fikk han på UNN Åsgård og av kontakten i psykiatrien i hjemkommunen. Samt via nettverksmøter mellom han, fastlege, kontakt i psykiatrien og pårørende.

Vi ser at personer som har vært gjennom en slik prosess, ofte har en **unik kompetanse** på dette området, noe vi som samfunn, og ikke minst våre politikere, bør lytte mer til. Kjerstin, som har lang erfaring som psykiatrisk sykepleier i Øksnes, har også jobbet på denne medisinfrie avdelingen ved universitetet i Tromsø, og orienterte oss om sine erfaringer derfra.

Kort resyme av innlegg ved Andreas Lande, kommunepsykolog i Sortland.

Hva medisiner (psykofarmaka) gjør.

Man mener at ubalanse i hjernens dopaminnivå fører til symptomer som psykose. Derfor brukes medisiner som senker dopaminnivået. Denne medisineringa har dessverre mange leie bivirkninger. Fordi mangel på dopamin **legger lokk på humør, motivasjon og drivkraft og kan gi økt matlyst**. Slik at både hjernen og kroppen endres. Med sterk følelse av tristhet, irritasjon og håpløshet, og som kan bidra til utvikling av langvarig nedstemthet.

Man burde derfor **finne noe annet i stedet for medisiner**. Som å trene, meditere og tilbringe tid i sola. Fysisk aktivitet, spesielt aerob trening som løping og sykling, anbefales. Dette bidrar til å forbedre humør og øke energinivå.

Hvordan går det med de som får medisiner for psykose?

Andreas viste oss et diagram fra forskning der man har fulgt pasienter med schizofreni og bipolare lidelser gjennom 15 år.

[Harrow's study.pdf](#)

Den viser at symptomer er lite endret for gruppa som brukte medisiner. Det vil si at det var liten effekt av disse medisiner. Mens symptomer brant ut over år hos gruppa som ikke brukte medisiner, ifølge denne undersøkelsen.

Psykose skadelig for hjernen?

Vi fikk også høre at psykose ikke er skadelig for hjernen. Fra salen kom da en kommentar om at medisiner gir en trygghet i symptomlindring, og som er viktig for pasientens nærmeste. Men pasienten kan miste funksjonsevne i forhold til daglige gjøremål og personlig hygiene. Og kan trenge mer bistand.

Konklusjon

På bakgrunn av de erfaringer og tilbakemeldinger vi får fra personer som har benyttet seg av dette medikamentfrie behandlingstilbudet i Tromsø, er det ganske uforståelig at dette ikke er tilgjengelig i større grad i resten av landet.

Vi vil derfor på det sterkeste anbefale LPP sentralt om å ta denne saken opp med våre helsemyndigheter.

Etter våre erfaringer kan det ikke herske tvil om at fysisk og sosial aktivitet ofte kan være de beste medikamentene, i stedet for et for høyt pillebruk.

Her kan du lese mer:

Håp for de som vil slutte med psykiatriske medikamenter

<https://napha.no/kunnskapsbasen/26733/hap-for-de-som-vil-slutte-med-psykiatriske-medikamenter>

På youtube foredrag av Anders Sørensen med **doktorgrad i nedtrapping**

Trygg nedtrapping del 1 https://www.youtube.com/watch?v=Fs_dq5dHsUU

Trygg nedtrapping del 2 <https://www.youtube.com/watch?v=nwwPtbvayR0>